



CUADRO SIPNOTICO

Nombre del Alumno: Katia Nicole Silva Castro.

Nombre del tema: Fundamentos de la Psicología de la Salud.

Parcial: 1°.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1°.

PSICOLOGIA

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70

Torres y Beltrán (1986) Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actitudes, concepciones, conductas, valores, hábitos, etcétera) que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población, en un esfuerzo conjunto para identificar y dar solución a los problemas de salud que aquejan a la segunda.

Concepto de salud

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio.

La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

Variables independientes en salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes.

1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros.
2. Las personales tales como creencias, percepciones.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.

Variables ambientales como condicionantes de la salud

Las alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana, afectando su calidad de vida.

Algunos ejemplos son: Lluvia acida, Disminución de la capa de ozono, Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.

La psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca. Su aparición data del año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a la psicología de la salud.

Estilos de vida

Se encuentra el saludable, donde está presente la sobriedad y actividad física; y esta el estilo de vida libre donde es todo lo contrario al saludable.

Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

Son de carácter Universal

Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

BIBLIOGRAFIAS:
Antología psicología de la salud-UDS

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

Tienen su origen en las teorías conductuales se caracterizan por considerar: 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos, 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante, 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta y 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.